

11月 給食だよ!



木の葉も色づき秋も深まり、肌寒い日も少し増えてきました。この時期は空気が乾燥し、かぜもひきやすくなります。寒い日は身体をあたためる人参、玉ねぎ、ねぎなどの食材を食べ、寒さに負けない身体をつくっていきましょう。



『和食の日』



11月24日は『11(いい)2(にほん)4(しょく)』のごろ合わせで『いい日本食』として『和食の日』に制定されています。

和食はユネスコ文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化が進んだことで、和食が継承されることが難しくなっています。和食の大切さを再認識するきっかけになるようにと思っています。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子をととのえるもの」という3つの栄養をバランスよくとることができます。勸修保育園は、だしの味を大切に、和食を中心にした煮ものや、みそ汁を取り入れ、子どもたちに和食文化を伝えています。

<勸修鍋>

地震や火事等で給食室が使用できないことを想定し、勸修保育園では「炊き出し訓練」を年1~2回行っています。11月は子どもたちと一緒に野菜の皮をむいたり、ほぐしたり、野菜を切ったり、クッキング活動をして、豚汁をつくります。炊き出しは、火おこしからします。台所でガスを使って火をつけるのと違い、薪を使って火をおこすので時間がかかります。

職員も実際、経験しないとわからないことを改めて知る機会だと思い、訓練します。

~八瀬野外センターでの様子~

10/21(月)の「バス遠足」は、八瀬野外保育センターに行きました。当日は、朝から、おひさまが照り、絶好の遠足日和。お昼ご飯は、おにぎりと味噌汁でした。きりん組が、米とぎをして、おにぎりは自分で好きな具をのせてラップおにぎりをしました。味噌汁は、いす・ぼんだ組が、きゃべつをちぎったり、しめじをほぐしたり、玉ねぎの皮むきをしたりしました。できあがったおにぎりや味噌汁は、みんなでわいわい楽しく食べました。また、山には、木の葉・木の実などが落ちており、自然いっぱいに囲まれた遠足でした。



具だくさんの味噌汁



子どもたちと決めた具材です